

GABINETE DE PSICOLOGIA



A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA COMPORTAMENTOS E RISCOS

Boletim nº 10

A Pandemia COVID-19 apresentou-nos uma nova realidade, o confinamento, que “impôs” uma ligação ao mundo virtual mais intensa e douradora (por necessidade), no âmbito:

- * Profissional - p. ex. em situações de Teletrabalho;
- * Escolar - através do Ensino à Distância;
- * Social - de forma a facilitar as interações sociais;
- * Lazer - pela promoção de comportamento saudáveis.



CRIANÇAS, JOVENS, ADULTOS E IDOSOS TORNARAM-SE UTILIZADORES ATIVOS DA INTERNET E DAS NOVAS TECNOLOGIAS

A dependência tecnológica em alguns grupos (p. ex. famílias, crianças e jovens sem supervisão) já existia, contudo aumentou!

O RECURSO ÀS NOVAS TECNOLOGIAS, AINDA QUE BENÉFICO, ORIGINA RISCOS QUANDO A SUA UTILIZAÇÃO É EXCESSIVA!

- ⇒ Surgem Cibercomportamentos de risco que originam a Ciberdependência e/ou o Cyberbullying;
- ⇒ Os comportamentos pré-existentes podem agravar-se e a readaptação na pós-pandemia pode ser difícil.
- ⇒ O aumento das atividades *online* e a permanência constante no espaço virtual geram dificuldades para sair deste contexto.
- ⇒ O interesse pelas rotinas diárias diminui e pode provocar desequilíbrio emocional no seio familiar e em termos sociais, profissionais e académicos;
- ⇒ Nestes casos, a vida da pessoa gira à volta da Internet, sendo que necessidades básicas como comer e dormir, ficam para segundo plano. Pode haver perda da noção do tempo.

Cofinanciado por:

GABINETE DE PSICOLOGIA



A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA COMPORTAMENTOS E RISCOS

Boletim nº 10

A Dependência Tecnológica pode incitar a diversos comportamentos:

- * Dependência do jogo *online*;
- * Apostas *online*;
- * Dependência das redes sociais;
- * Rapidez de pesquisa;
- * Vícios - p. ex. compras online e/ou consumo de pornografia.

SINAIS DE DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

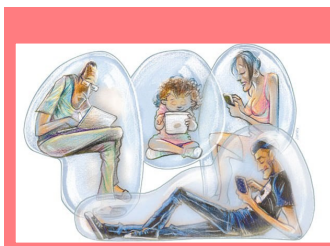
- ⇒ Extrema importância e muito tempo dedicado ao computador e/ou aos dispositivos móveis e outros gadgets;
- ⇒ Dificuldades em selecionar em que contextos recorrer às tecnologias (p. ex. levar o Smartphone/PC//Tablet para o quarto e adormecer com o aparelho ligado; estar à mesa nas refeições sem desligar o aparelho, entre outros);
- ⇒ Aumento da ansiedade caso não tenha acesso à Internet ou a outras tecnologias;
- ⇒ Isolamento da família, dos amigos, colegas e grupos de pertença;
- ⇒ Menos tolerância, mais agitação, irritação e até mesmo, agressividade, perante a privação do seu uso;
- ⇒ Alívio face ao uso;
- ⇒ Em situações extremas, existem casos de recaídas face às sucessivas tentativas para parar.

CARACTERÍSTICAS DE CIBERDEPENDENTES / CONSEQUÊNCIAS

- ⇒ Baixa autoestima;
- ⇒ Introversos(as) - com propensão ao isolamento social;
- ⇒ Impulsivos(as);
- ⇒ Pouco autocontrolo;
- ⇒ Procuram emoções fortes e satisfação imediata;
- ⇒ Originam conflitos em contexto académico (cyberbullying) e familiar (ambiente familiar pouco coeso e com dificuldades comunicacionais);
- ⇒ Falta de concentração - diminuição do rendimento escolar;



GABINETE DE PSICOLOGIA



A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA COMPORTAMENTOS E RISCOS

Boletim nº 10

- ⇒ Podem ser portadores de outras comorbilidades, como depressão, ansiedade social, PHDA, entre outras);
- ⇒ Com perturbações de sono;
- ⇒ Apresentam estados de irritabilidade;
- ⇒ Têm menor capacidade e agilidade física;
- ⇒ São mais sedentários - podem tornar-se obesos;
- ⇒ Diminuição da capacidade comunicativa e da interação com o(s) outro(s).

NUM CONTEXTO FAMILIAR...

É cada vez mais comum o(s) filho(s) estar(em) no seu quarto, a jogar ou nas redes sociais, enquanto que os pais encontram-se a responder aos *emails* de trabalho, nas redes sociais, a ver TV ou nas tarefas domésticas.



As famílias centradas na ERA Tecnológica substituem a interação, o diálogo, a partilha de experiências e vivências, a expressão de emoções e sentimentos e a dinamização de atividades em comum de lazer por atividades no mundo digital.

Muita da comunicação entre Pais e/ou outros cuidadores e filhos é realizada via redes sociais (*WhatsApp; Messenger, etc.*)

COMPETE AO(S) EDUCADOR(ES):

- * Incentivar a criança e/ou jovem a ocupar parte do tempo com novas experiências/ atividades - jogos tradicionais, de tabuleiro, legos, trabalhos manuais, ir à biblioteca, brincar com os vizinhos, amigos ou colegas, etc.
- * Definir horários, pausas e limites diários de acesso;
- * Bloquear conteúdos de cariz sexual explícito ou jogos inadequados para crianças e/ou jovens;
- * Acompanhar a criança e/ou jovem sempre que jogue *online*, manifestar interesse e conhecer o jogo, controlar o tempo dedicado e verificar se é ou não adequado para a faixa etária do educando;
- * Implementar um tempo para que todos os elementos da família desconectem-se do Smartphone, Tablet, Computador e da TV;



GABINETE DE PSICOLOGIA



A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA COMPORTAMENTOS E RISCOS

Boletim nº 10

- * Marcar um período de férias sem acesso às novas tecnologias;
- * Manter a criança e/ou jovem informado quanto aos efeitos e riscos do muito tempo dedicado às novas tecnologias, através da exposição do tema de forma curiosa e não como uma crítica (com exemplos práticos - abordar prós e contras da sua utilização).

**PREPARE-SE PARA ENFRENTAR MUITA RESISTÊNCIA!
O CÉREBRO LEVA ALGUM TEMPO A PERDER OS HÁBITOS ASSOCIADOS À
ATIVIDADE DIGITAL...**

<https://youtu.be/vsQsZ2m5uYI>

**NÃO OBSTANTE...
EXISTEM VANTAGENS NA SUA UTILIZAÇÃO!**

- ⇒ As áreas cerebrais relacionadas com a memória e capacidade visuoespacial desenvolvem-se mais - devido aos sucessivos jogos;
- ⇒ Através dos programas digitais, as crianças e/ou jovens descobrem a escrita, leitura e Matemática - aumentam as competências e fomentam o seu envolvimento na própria aprendizagem;
- ⇒ O contacto com teclados, comandos ou ecrãs de smartphones ou tablets, permitem um maior desenvolvimento e controlo das capacidades motoras - tornam-se mais hábeis enquanto exercitam de forma saudável ossos e articulações;
- ⇒ Adquirem maior capacidade para interagir/comunicar com alguém que esteja distante - domínio das redes sociais;
- ⇒ Acesso mais rápido a muita informação e aquisição de conhecimento - pelas pesquisas *online*, apresentações audiovisuais ou programas educacionais que acompanham os manuais escolares.

**A VIDA ONLINE AUMENTA A PRESSÃO...NÃO HÁ TEMPO PARA PARAR, REFLETIR,
PARTILHAR E SOCIALIZAR...PROMOVAM MOMENTOS DE ENCONTRO!**

FALEM UNS COM OS OUTROS!

A Psicóloga
Cátia Moreira

